

WENN DER FUSS BRICHT..

In der 94. Minute des DFB-Pokalspiels gegen den VfB Stuttgart war für Josha Vagnoman ein sportlich ereignisreiches Jahr 2019 (siehe Interview ab Seite 20) unfreiwillig gelaufen. Der 18-jährige Rechtsverteidiger, der sich zuvor mit sechs Zweitliga-Spielen über die volle Distanz eindrucksvoll in die HSV-Startelf gespielt hatte, setzte sich zu Boden und fasste sich an den rechten Fuß. Kopfschüttelnd musste er sich eingestehen, dass der Pokal-Fight (1:2 n.V.) aufgrund einer Fußverletzung für ihn beendet war. Dass einen Tag später sogar der Bruch eines Fußwurzelknochens diagnostiziert und damit das Hinrunden-Aus feststehen würde, ahnte Vagnoman in diesem Moment noch nicht. „Die Diagnose war ein Schock, da ich zwar gemerkt habe, dass etwas nicht stimmt, aber nicht gleich mit einem Bruch gerechnet hatte“, verrät der Youngster. Doch letztlich gab einer der sieben Fußwurzelknochen – bestehend aus dem Sprungbein, dem Fersenbein, dem Kahnbein, dem Würfelbein und drei Keilbeinen – in seinem rechten Fuß nach. „Alle Fußwurzelknochen spielen eine bedeutende Rolle beim Aufbau des Fußgewölbes und ermöglichen gleichzeitig sehr komplexe Bewegungen des Fußes“, erklärt der leitende HSV-Mannschaftsarzt und UKE Athleticum-Leiter Dr. Götz Welsch. „Eine Fraktur des Kahnbeines, wie bei Josha, kann entweder durch einen direkten, sehr starken Schlag bzw. Tritt gegen den Fuß ausgelöst werden, oder eben durch eine komplexe Verdrehung beim Aufsetzen und Umknicken des Fußes.“ Letztgenanntes Szenario trat beim Rechtsverteidiger ein, der sich dadurch das Kahnbein brach. Dieses spielt in der Biomechanik des Fußes eine zentrale Rolle, da es im Rückfuß viele gelenkige Verbindungen mit anderen Knochen eingeht. Je nach seiner Lage werden zum Beispiel die Pronation und Supination, sprich das Absenken der Fußinnen- bzw. Fußaußen-seite im unteren Sprunggelenk initiiert. Ein wichtiger Knochen also, der einmal gebro-



Mannschaftsarzt Dr. Wolfgang Schillings und Physiotherapeut Andreas Thum begleiten Josha Vagnoman Richtung Bank.

chen bestmöglich wieder in seinen alten Zustand gebracht werden muss. Bei Josha Vagnoman erfolgte dazu unmittelbar nach der Diagnose eine Operation. Im nächsten Schritt wurde der Fuß dann ruhiggestellt, um ein optimales Zusammenwachsen des Knochens zu gewährleisten. Schließlich wird der Fuß im normalen Zustand bei jedem Schritt mit dem vollen Körpergewicht belastet, so dass die zahlreichen Fußknochen großem Druck ausgesetzt sind.

Dementsprechend vorsichtig und komplex verläuft auch der weitere Rehabilitationsprozess, wenn Vagnoman nicht länger auf einen medizinischen Spezialschuh und Gehhilfen angewiesen ist. „Auf die Fußknochen wirken speziell beim Springen, Sprinten und Schießen enorm hohe Kräfte. Deshalb gilt es, jeden dieser Teilbereiche progressiv aufzubauen, ohne dass der Fuß eine Überlastungsreaktion zeigt“, erklärt Reha-Trainer Sebastian Capel. Bedeutet für Vagnoman: Zunächst eine

Steigerung von beidbeinigen zu einbeinigen Absprüngen und Landungen, ehe später Läufe vom Grundlagenlauf über den Tempolauf bis hin zu Laufparcours und Sprints sowie Sprünge mit Richtungsänderungen anstehen. Final wird dann wieder der Ball in Form von Passformen und Vollspann-Schüssen eingebunden. „Darüber hinaus müssen die Fußwurzelknochen in der Lage sein, Tritte auszuhalten. Das kann und will ich in der Reha natürlich nicht simulieren, aber für die Feststellung der strukturellen Verheilung wird eine permanente Bildgebung durchgeführt“, sagt Capel. Letztlich tasten sich der Reha-Trainer und der Youngster wie gewohnt immer erst nach bestimmten funktionellen Tests an die nächste Phase der Reha heran.

Schließlich will Josha Vagnoman in bester körperlicher Verfassung seine tolle Entwicklung im bevorstehenden Kalenderjahr 2020 fortführen. ♦